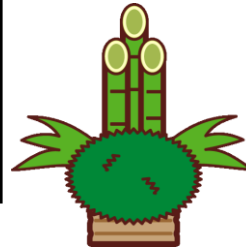


【ご挨拶】 明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈り申し上げます。糖尿病などに関する知識や院長の考えと当院での催しのお知らせを新聞にして皆さまに配布しています。ここに記載したものの多くは院内の待合室に掲示したのですが、ご自宅に帰られてからゆっくり読んでいただければと思います。皆さまの病状が好転いたしますことを心よりお祈り申し上げます。

院長 則武 昌之

◆今月の特集 「自分のインスリンがどれくらい出ているかわかる検査」
「SARS」の疑いがあるときには…

- ☆今後の催し ・1月の糖尿病教室（1/24:病気の日の対策）
- ・2月の調理実習のお知らせ（2/25）



今月の
特集

「インスリンがどれくらい出ているかわかる検査」

糖尿病は、血糖値を下げるインスリン(すい臓から分泌されます)というホルモンの働きが弱くなって発症します。自分のインスリンが“どれくらい出ているのかわかる”検査は、どんな検査でしょうか？インスリンは、血中ですぐに使われてなくなってしまうので、インスリンを測っても本当の量はわかりません。そこで、インスリン分泌を測定する検査としてCペプチド(CPR)という検査があります。このCペプチドというものは、インスリンと一緒に膵臓から分泌され血中であまり使われないので、インスリンがすい臓でどれくらい作られたかが分かります。

- 空腹時や食後のCペプチドが1.0(ng/ml)以下であれば、インスリン分泌が極度に低下しており、1型糖尿病が疑われます。この場合には、速やかにインスリン注射を開始しないと命にかかります。
- 食後のCペプチドが3-4以下では、ややインスリン分泌が低下していると考えられますが、4以上あればインスリン分泌が不足しているというよりは、生活習慣などに主な原因があると考えるのが一般的です。過食・運動不足・肥満などを是正すれば、きっと血糖値は下がるはずですよ。
- 高血糖が続いているのに食後のCペプチドが1から3程度ですと、インスリン分泌はやや低下していると考えられます。
- ほとんどの2型糖尿病では、血糖値があがる背景にインスリン分泌不全と***インスリン抵抗性**(血中にインスリンがあるのに、その作用が十分に得られなくなっている状態・右ページ上)が絡んでいるとされています。高血糖が続けば、インスリン分泌がどのようになっているかを時々チェックしながら、良い血糖コントロールを目指しましょう。



***インスリン抵抗性とは：**インスリンがせっかくすい臓から出ていても、肥満の人は痩せている人に比べて、インスリンの効きが悪くなってしまいます。これには色々な原因がありますが、一つには脂肪細胞から出る活性物質(サイトカイン)が、インスリンの働きを阻害するためと考えられています。食事を制限したり運動したりして、太っている方に痩せていただくのは、このためです。また、血糖値が高い状態が長く続くと、太っている時と同じようにインスリンの効きが悪くなるのがわかっています。血糖値を良くすることは、インスリンの効きを良くすることにもつながります。

SARSの疑いがあるときには…

「SARSかもしれない」と思った場合には、下記の保健所に電話をして専門的な診断・治療を担当している病院を聞くようにして下さい。住所によってSARSを担当する病院が異なります。

- 龍ヶ崎保健所 0297-62-2367
- 土浦保健所 029-821-5516
- つくば保健所 029-851-9287
- 水海道保健所 0297-22-1351
- 水戸保健所 029-241-0571



今後の催し

◆ 1月の糖尿病教室

日時：1月24日(土) 午後1時15分～2時15分

糖尿病治療中に病気になったときの対策
(食べられない日の薬はどうするか)

講師：則武院長

会場：当院セミナー室 (参加自由・無料)

飲み薬やインスリンで糖尿病の治療中の方に、熱や吐き気で食べられない日の治療法をお教えします。よく対処法を勉強しておきましょう。

今回は、特にインスリンを使っている方々に聞いていただきたい教室です。病気の日のインスリンの打ち方を覚えてください。

◆ 2月の調理実習

日時：2月25日(水) 午前11時00分～12時30分

講師：澤入 房子(当クリニック管理栄養士)

1. ご飯(米)の量の確認
2. 油をなるべく使わないおかず作り
3. バランスのとれた食事とは？

調理実習は予約制です。詳細・ご予約はスタッフまでお気軽にどうぞ (電話可)

